

令和6年 11月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食			冬に向けての食事と健康について 皆さんは寒い季節は食欲が増加してしまうと感じた経験はありますか？これは秋から冬にかけて日照時間が減少することにより、幸せホルモンと呼ばれているセロトニンの分泌が減少してしまうことが原因です。セロトニンが減少すると、自律神経が乱れて攻撃的な思考になる、やる気が起きないといった体の不調を引き起こします。魚や肉、大豆にはセロトニンの産生に必要なトリプトファンというアミノ酸が多く含まれてます。果物や野菜類には食物繊維が豊富であるため、腸内環境が整い、セロトニンの増加促進を助ける役割があります。毎日の食事に気を使い、これからの季節も元気に過ごしましょう！			豆腐ときのこの炒め物 人参とちくわの金平 サラダバー ご飯・みそ汁	たまごサンド・ベーコン サラダバー・ポターージュ ヨーグルト・フルグラ
夕食						かぼちゃのシチュー 鶏の照り焼き・サラダバー ご飯・バゲット・果物	五目うどん・野菜のかき揚げ ちくわの煮物・サラダバー・ご飯
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食		オムレツ・ウインナー 小魚の佃煮・サラダバー ご飯・みそ汁	豚肉の梅肉和え・サラダバー 高野豆腐の炒め物 ご飯・みそ汁	鶏つくね・インゲン胡麻和え 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	豚バラと白滝の甘辛炒め 卵焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマト浅漬け・サラダバー ご飯・みそ汁	BLTサンド・チキンナゲット スパサラ・クラムチャウダー フルーツゼリー
夕食		和風ハンバーグ・サラダバー きのこソテー ご飯・オニオンスープ	チキンのトマト煮込み ほうれん草バター炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	焼うどん・たらの南蛮焼き サラダバー ご飯・スープ・果物	プルコギ・ナムル 海鮮チジミ・サラダバー ☆ご飯・わかめスープ	ドライカレー・目玉焼き 春雨サラダ・果物 ご飯・コンソメスープ	とろろそば・魚の味噌煮 カボチャの鶏そぼろあんかけ チキンサラダ・ご飯
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食		豚しゃぶおろし和え ちくわの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	厚揚げの胡麻生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	春雨とひき肉の炒め物 スクランブルエッグ・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・きゅうりの酢の物 豆腐の炒め物・サラダバー ご飯・みそ汁	鶏の甘辛炒め スクランブルエッグ・サラダ ご飯・コンソメスープ	ホットドッグ・サラダバー ポテトフライ コンソメスープ・ヨーグルト
夕食		すき焼き風煮・サラダバー レンコンの和え物・漬物 ご飯・みそ汁	チキンカツ・インゲン胡麻和え 千切りキャベツ・漬物 ☆ご飯・かきたま汁	天丼・漬物 きのこあんかけ豆腐 コールスローサラダ・みそ汁	ミートソースパスタ 茄子の肉そぼろ炒め サラダバー・果物 ご飯・スープ	ハヤシライス・トッピング ツナマヨサラダ 水餃子スープ・果物	クレープ 鶏のピカタ・サラダバー ポターージュ
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食		ベーコンとキャベツの炒め物 さつま揚げ・サラダバー ご飯・みそ汁	ハムエッグ・ちくわ磯辺焼き 豆腐と野菜の味噌炒め サラダバー・ご飯・みそ汁	豆腐のきのこあんかけ ツナとチンゲン菜の炒め物 サラダバー ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き 目玉焼き・サラダバー ご飯・みそ汁	じゃが芋そぼろあんかけ 厚揚げの卵とじ・サラダバー ご飯・豆乳味噌スープ	ハムサンド・ポテトサラダ 目玉焼き・オニオンスープ フルーツゼリー
夕食		キノコの炊き込みご飯 厚揚げとしらたきのすき煮風 サラダバー・みそ汁・果物	魚の西京焼き かぼちゃそぼろ煮・サラダバー ☆ご飯・みそ汁	ペペロンチーノ タコから揚げ・サラダバー ご飯・コンソメスープ	ビビンバ丼・きのこのナムル サラダバー・わかめスープ・果物	カレーうどん・天ぷら サラダバー・みそ汁	油淋鶏・餃子 サラダバー ご飯・中華スープ
日	24	25	26	27	28	29	30
朝食		ウインナー・目玉焼き 厚揚げの煮物・サラダバー ご飯・みそ汁	卵とカニカマ中華炒め アスパラベーコン・サラダバー ご飯・みそ汁	2色そぼろ・サラダバー きゅうりとなすのピリ辛和え ご飯・みそ汁	焼き魚・卵焼き 金平ごぼう・サラダバー ご飯・みそ汁	オムレツ・さつま揚げ 小松菜との和え物 ご飯・みそ汁	野菜炒め 豆腐と白菜のおかか和え サラダバー ご飯・みそ汁
夕食		ジンギスカン きんぴらごぼう・サラダバー ご飯・わかめスープ	豚肉ときのこの炒め物 サラダバー・ガリバタいか焼き ☆ご飯・みそ汁	タラの竜田揚げ さつまいも煮物・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	焼きそば・あんかけにら玉 サラダバー・中華スープ・ご飯	ビーフシチュー 魚のムニエル・厚揚げのあんかけ 小松菜のお浸し・ご飯	炊き込みご飯 手羽先の甘辛煮・サラダバー 野菜の煮びたし・みそ汁